

☆ お申込み及び教室参加時の注意 ☆

申込期間：3月1日(水)～3月19日(日) 必着

■往復ハガキまたはスポーツセンターに備え付けの応募ハガキ(63円切手貼付)に①～⑨の事項を記入して、郵送またはセンター来館にて受付いたします。

■パソコン、スマホから申込の際はHP上での利用者情報の登録が必要です。

重複申込みができない教室

姿勢改善ヨガ・リラックスヨガ・アフタヌーンヨガ・ピラティス&ヨガ・はじめてのヨガ・やさしいヨガ

火曜はじめてのピラティス・火曜ピラティス・水曜はじめてのピラティス・水曜ピラティス

1 3時転倒予防・1 4時転倒予防

ホップステップ脚力アップ①・ホップステップ脚力アップ②

幼児器械運動教室・幼児体づくり教室

<注意事項>

募集期間終了時に各教室の最小催行人数に達しない場合、その教室は中止となります。参加をお考えの方は必ず期間内に応募してください。

●申込締切日から2週間過ぎても返信ハガキが届かない場合はご連絡下さい。●応募者が定員を超えた場合は抽選となります。●同一教室への2通以上の応募は無効となります。●諸般の事情により、参加料の若干の値上げをいたしました。ご了承いただきお申込みをお願いいたします。●教室参加者以外の入室はご遠慮ください。●実施期間または開催時間の変更となる場合があります。●健康に不安のある方は事前に医師の診断・相談をお勧めします。特に呼吸器・循環器系の疾患のある方は、専門医の診断を受けた上で申し込みください。

●館内滞在時はマスクの着用や手指の消毒、体調チェック等の感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。※運動中はマスクを外して頂いて結構です。但しマスクを外している際は会話や掛け越え当を控え、周囲の方との距離をできる限り2m以上取るようにご配慮ください。

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63 往信 235-0033 磯子 スポーツ センター 行	25 32 25 横濱市磯子区杉田 5-32-25 磯子スポーツセンター	記入しないでください	切手をお貼りください 返信 参加される方の氏名
		①希望教室名 ※1教室のみ ②氏名(フリガナ) 大人 子ども(親子教室のみ) ③性別 ④生年月日 ※和暦 大人 子ども(親子教室のみ) ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧過去1年間の希望教室への参加の有無 ⑨市外居住者市内在住の学の方は勤務先・学校名	

結果報告：3月26日(日)発送予定

支払い期間：3月27日(月)～4月7日(金)

■当選結果のハガキ、電子メールをプリントアウトした用紙をお持ち頂き、受付にてお支払い下さい。(現金もしくは交通系ICカードのみ)

■パソコン、スマホから申込された方はネット決済も可能です。

※申込期間後、定員に空きがある教室については**4月3日(月)14時**から**電話**での申し込み受付をいたします。

※期間内にご連絡がなく、支払いがない場合は**キャンセル**となります。

□個人情報取扱いについて□

(1)事業者の名称・公益財団法人横浜市スポーツ協会(2)個人情報の利用目的:ご記入いただいた個人情報は、お申し込みされたスポーツ教室にかかる参加当落や開催中止等の連絡・参加料管理・名簿作成・健康状態把握・過去の教室参加履歴確認・傷害保険加入・新規教室及びイベント事業のご案内のために利用します。(3)個人情報の第三者提供について:ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。(4)個人情報の取扱いの委託について:個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部または一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては個人情報を適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実を義務づけます。(5)個人情報の開示等及び問い合わせについて:当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は(7)の問い合わせ先と致します。(6)個人情報を提供頂けない場合は必要事項をご記入頂けない場合、お申し込み出来ない場合があります。(7)当協会の個人情報取扱いに関する苦情、相談等の問い合わせ先:個人情報保護管理責任者公益財団法人横浜市スポーツ協会事務局長 お問い合わせ窓口総務部総務課電話045-640-0011FAX045-640-0021

ワンデーレッスン	当日受付、当日支払いでご参加いただける教室です。(先着順) 開始15分前から受付を開始します。詳細は専用チラシ、HPをご確認下さい。								
教室名	曜日	時間	対象	定員	料金	開催日程			
						3月	4月	5月	6月
スローピクエアロタイム	月	9:00～9:50	16歳以上	40名	600円	3,20,27	17,24	15,22,29	5,19,26
肩腰膝痛予防体操		13:00～13:50		25名	600円				
リハビリ体操教室		14:00～14:50		25名	600円				
ZUMBAタイム	火	19:00～19:50		40名	600円	7,14,28	11,18,25	9,16,23,30	6,13,20,27
火曜ナイトヨガタイム		20:00～20:50		40名	600円				
コンディショニングエアロ	水	9:15～10:15		40名	660円	1,8,15,22,29	12,19,26	10,17,24,31	7,14,21,28
水曜ヨガタイム		10:30～11:30		40名	660円				
バレーボールタイム		19:15～20:45		20名	600円				
ボクシングエクササイズタイム	木	19:00～19:50		40名	600円	2,9,16,23,30	13,20,27	11,18,25	1,8,15,22,29
ナイトヨガタイム		20:00～20:50		40名	600円				
金曜エアロピクスタイル	金	9:30～10:15		40名	660円	3,10,17,24,31	14,21,28	12,19,26	2,9,16,23,30
金曜フットサルタイム		21:00～22:30		40名	800円				
土曜モーニングヨガタイム		9:15～10:00		40名	600円				

令和5年度

春の定期教室

神奈川県 初開校!!

ヨネックス バドミントンアカデミー

その他にも新規2教室

ジュニア英会話

エンジョイボール



対象・時間	定員
小学1～3年生 金曜日 17:05～18:05	24名
小学4～6年生 金曜日 18:10～19:10	36名

※詳細は裏面の教室一覧をご覧ください

思えばはじめよう

全51教室開催! あなたのライフスタイルに合わせた教室選び

スマホ・PCまたは往復はがき

でお申込みいただけます

スポーツ種目	ヨガ・ピラティス	親子向け	健康づくり
ダンス	こども向け		太極拳
			文化教室

申込 **3月1日～3月19日** 体験参加 受付中!!

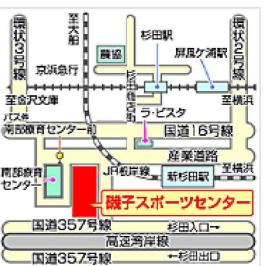
横浜市磯子スポーツセンター

TEL. 045-771-8118

横浜市磯子区杉田5-32-25

■開館時間 月～木/土日祝 9:00～21:00(最終受付:20:00)
金曜のみ 9:00～23:00(最終受付:22:00)

横浜市磯子スポーツセンター 教室 検索



	教室名	内容	対象・定員	曜日・時間	回数・参加料
スポーツ種目	卓球教室	レベルに応じた指導で技術アップを目指します。	16歳以上 84名	火 9:00～10:45	11回 ¥10,340
	卓球教室(上級)	ゲーム運びのアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 54名	火 11:00～12:45	11回 ¥10,340
	バドミントン教室	技術の習得からゲームまでのステップアップを図ります。	16歳以上 66名	金 9:00～10:45	11回 ¥12,760
	バドミントンリーグ	ゲーム運びのアドバイスを受ける試合中心の教室です。	16歳以上 45名	金 19:15～21:00	11回 ¥12,760
	はじめてのテニススクール	初めてテニスを始める方向けの教室です。	16歳以上 14名	金 11:10～12:10	11回 ¥12,100
	簡単テニススクール	硬式テニスへデビュー前の手解き教室です。	16歳以上 14名	金 12:20～13:20	11回 ¥12,100
新	エンジョイボール	週がわりで色々な球技(ミニテニス、卓球など)を楽しみ、笑ってストレス発散しましょう。	16歳以上 30名	金 14:20～15:10	11回 ¥7,260
太極拳	はじめての太極拳	はじめての方向けの太極拳教室です。基本動作から習得できます。	16歳以上 15名	火 13:20～14:50	10回 ¥6,600
	太極拳	太極拳の基本動作を学びながら健康の維持、増進を図ります。	16歳以上 100名	木 11:15～12:45	10回 ¥6,600
ダンス	社交ダンス	仲間と楽しみながら社交ダンスを行いスキルアップを図ります。	16歳以上 60名	火 13:30～15:00	11回 ¥7,260
	はじめての社交ダンス	社交ダンスをこれから始める方向けに、少人数で練習します。	16歳以上 12名	金 13:00～13:50	11回 ¥7,260
	水曜フラダンス	音楽に合わせてながらフラダンスの基礎を学びます。	16歳以上 50名	水 11:40～12:40	11回 ¥7,700
	土曜フラダンス	音楽に合わせてながらフラダンスの基礎を楽しみながら学びます。	16歳以上 50名	土 9:55～10:55	9回 ¥6,300
ヨガ&ピラティス	姿勢改善ヨガ	姿勢改善のための柔軟性・筋力をつけていくヨガを行います。	16歳以上 40名	火 12:10～13:00	11回 ¥7,260
	火曜はじめてのピラティス	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 35名	火 15:05～15:50	11回 ¥7,260
	火曜ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 35名	火 16:00～16:45	11回 ¥7,260
	水曜はじめてのピラティス	はじめての方を対象としたピラティス教室です。	16歳以上 18名	水 13:00～13:45	11回 ¥7,260
	水曜ピラティス	インナーマッスルを鍛えることで、美しい体作りを目指します。	16歳以上 18名	水 13:55～14:40	11回 ¥7,260
	リラックスヨガ	からだも心もリラックスできる癒しのヨガ教室です。	16歳以上 40名	木 9:15～10:15	11回 ¥7,260
	アフタヌーンヨガ	ヨガの簡単な動きを繰り返して血行を良くし、心身を整える教室です。	16歳以上 40名	木 12:00～12:50	11回 ¥7,260
	ピラティス&ヨガ	ピラティスとヨガで心と体をリフレッシュさせます。	16歳以上 40名	金 10:40～11:40	11回 ¥7,260
	はじめてのヨガ	少人数制でゆっくりと丁寧に指導します。	16歳以上 18名	金 14:00～14:50	11回 ¥7,260
	やさしいヨガ		16歳以上 18名	金 15:00～15:50	11回 ¥7,260
文化	歌声サロン	童謡・唱歌・歌謡曲など懐かしい曲をみんなで歌います。	16歳以上 20名	月 13:10～14:30	8回 ¥4,800
	新 ジュニア英会話	今すぐ使える3単語の短い会話をキャッチボール。講師は40ヶ国を訪問したトリリンガルです。	小学3～6年生 10名	土 9:15～10:05	9回 ¥9,000

	教室名	内容	対象・定員	曜日・時間	回数・参加料
55歳以上健康	13時転倒予防	簡単な筋力トレーニングやストレッチ体操、音楽に合わせた有酸素運動を行います。	55歳以上 35名	火 13:00～13:50	11回 ¥6,050
	14時転倒予防			火 14:00～14:50	
健康	いきいき健康体操	有酸素運動や筋トレ、ストレッチなどで、体力の維持向上を図ります。	55歳以上 100名	水 13:15～14:45	11回 ¥6,050
	ハッピー健康体操	身体を隅々まで整え、下半身は筋力アップ。不調の改善もテーマにしながら安全にむりなくすすめます。	55歳以上 18名	木 11:10～12:10	11回 ¥6,050
	ホップステップ脚力アップ①	座位を中心にご自分の体力レベルに合わせてご参加できるプログラムです。	55歳以上 20名	木 13:00～13:50	11回 ¥6,050
	ホップステップ脚力アップ②			木 14:00～14:50	
健康	ヘルシーフィットネス	有酸素運動や筋力トレーニングを行い楽しく体を動かします。	16歳以上 45名	火 9:30～10:30	11回 ¥6,050
	骨盤底筋エクササイズ	全身を動かして柔らかくして体幹中心に筋肉を鍛え、骨格の調整を行います。	16歳以上 10名	火 13:30～14:20	11回 ¥7,260
	はじめてのエアロビクス&サーキットトレーニング	レベルアップを目指しながら体力向上を図ります。	16歳以上 45名	木 10:35～11:50	11回 ¥7,260
	体幹エクササイズ きれいな姿勢	体幹を中心としたトレーニングで、姿勢の改善や身体のバランスを整えます。	16歳以上 15名	金 11:00～11:45	11回 ¥7,260
	簡単ポールエクササイズ	肩こり・腰痛の改善・予防のためのエクササイズを行います。	16歳以上 15名	金 11:50～12:35	11回 ¥7,260
	トータルフィットネス	エアロビクスや筋力トレーニングなどを行いバランスのとれた体づくりを目指します。	16歳以上 35名	金 11:50～12:50	11回 ¥6,050
親子	コンディショニング&ノルディックウォーキング	ストックを持って屋外を気持ちよく歩き、ストレッチなどで身体を整える教室です。	16歳以上 20名	金 13:30～15:00	11回 ¥8,470
	ベビトレヨガ(★)	ママヨガで産後の身体ケア&骨盤ケア！ベビトレで心身の土台作りと脳トレ！の親子教室です。	乳幼児と保護者 15組	月 10:00～10:50	8回 ¥5,280
13歳未満	親子体操 2・3・4歳児(★)	リズム体操やいろいろな道具を使いながら、親子のスキンシップを図ります。	2・3・4歳児と保護者 35組	金 10:00～10:50	11回 ¥6,600
	幼児器械運動教室	リズム体操やいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名	火 15:30～16:30	11回 ¥6,050
	苦手な種目にチャレンジ	跳び箱・マット・鉄棒など苦手な種目の克服を目指した教室です。	小学1～3年生 40名	火 16:50～17:50	11回 ¥6,050
	ジュニアテニス	軽いボールから始める屋内で行うテニス教室です。	小学4～6年生 16名	火 17:10～18:10	11回 ¥10,890
	ジュニアバドミントン	はじめての子も楽しめる、基本から習得できるバドミントン教室です。	小学4～6年生 30名	火 17:50～18:50	11回 ¥10,890
	幼児体づくり教室	リズム体操やいろいろな道具を使って楽しく体を動かします。	年中・年長児 40名	金 15:30～16:30	11回 ¥6,050
	Jr.オールスポーツ	球技を中心とした色々な道具を使った運動をし、体力向上を図ります。	小学1～4年生 40名	金 16:40～17:40	11回 ¥6,050
	ビーコルバスケットボール教室	プロバスケットボールチーム横浜ビー・コルセアーズのアカデミーコーチによるバスケ教室です。	小学4～6年生 30名	金 17:50～18:50	11回 ¥12,100
	ダンスダンスキンダー	リズムに合わせて、楽しく身体を動かすダンス教室です。	年中・年長児 20名	金 16:00～16:45	11回 ¥7,260
	ダンスダンスジュニア		小学1～4年生 20名	金 17:00～17:50	11回 ¥7,260
新	ヨネックスバドミントンアカデミー(低学年・高学年)	◎通年教室◎バドミントンの基本動作・空間認知能力・各種ストロークを身に付け、競技を楽しめるレベルを目指します。	小学1～3年生 24名 小学4～6年生 36名	金 17:05～18:05 金 18:10～19:10	1,650円×月開催回数(月毎の支払)

(★)子ども1人追加につき、ベビトレヨガ+¥880(¥110×8回)・親子体操+¥1,210(¥110×11回)